

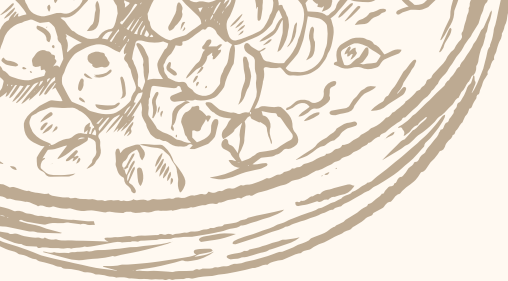


Bien manger à Paris 8

Le guide informatif pour en savoir plus sur
l'offre alimentaire à Paris 8 et pour avoir une
alimentation saine et durable

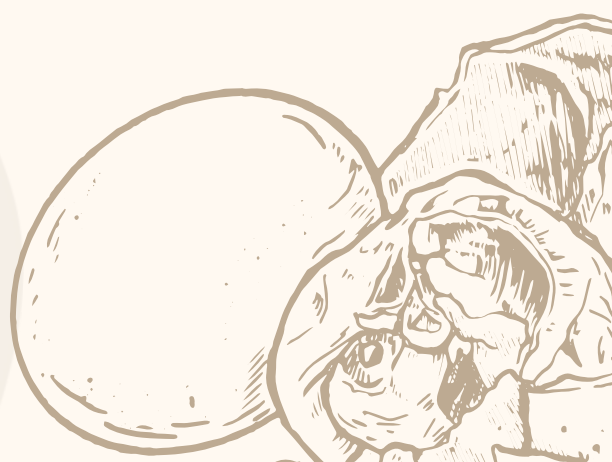
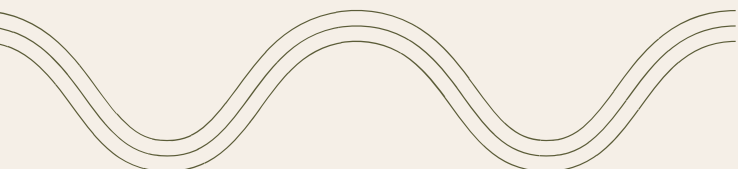


UNIVERSITÉ
PARIS8
VINCENNES-SAINT-DENIS



Sommaire

- 01** Qui sommes nous ?
- 02** Aides et associations
- 05** Les produits de saison
- 06** Les recettes
- 10** Bibliographie
- 11** Remerciements



Qui sommes nous ?

Nous sommes un groupe de 4 étudiants en deuxième année de master d'économie des organisations en parcours transition écologique économique et sociale. Nous travaillons dans le cadre de projet de groupe sur l'étude de l'offre alimentaire à Paris 8 en partenariat avec l'association Crisalim qui lutte pour renforcer le pouvoir d'agir des personnes éloignées d'une alimentation saine et durable. Nous souhaitons grâce à ce kit vous fournir les informations nécessaires pour identifier les différentes aides et offre alimentaire disponible à la fac ainsi que quelques recettes économiques et faciles à réaliser pour mieux exploiter vos paniers repas.



Aides et associations

Secours Populaire



Le Secours Populaire est une association qui œuvre contre l'exclusion sociale et la précarité. Elle soutient les personnes en difficultés en fournissant une aide alimentaire, une aide matérielle, juridique et médicale.

Le Secours Populaire organise des distributions de paniers alimentaires au sein de l'université et l'association offre également un accompagnement personnalisé pour vous aider dans vos démarches, que ce soit sur le plan alimentaire ou dans d'autres domaines où vous pourriez avoir besoin de soutien.

Quand ?

Les distributions ont lieu le lundi ou le mardi chaque mois au sein de l'université.

Pôle Seine-Saint-Denis :

27 RUE PIERRE CURIE
93230 ROMAINVILLE

Antenne à Paris 8 :

Maison des étudiants

La Croix-Rouge est une association reconnue d'utilité publique qui s'engage en faveur d'un accès équitable à la santé par le biais d'actions médico-sociales, sanitaires et sociales. Son objectif est de promouvoir la santé tout en offrant un accompagnement personnalisé et adapté à tous·tes. Par ailleurs, elle organise souvent des distributions de paniers alimentaires au sein de l'université.

Croix-Rouge



Pôle Saint-Denis :

7 Place Paul Langevin
93200 ST DENIS

Antenne à Paris 8 :

Maison des étudiants

Croix Rouge Écoute* (24h/24h) :
08 00 85 88 58
appel gratuit depuis un poste fixe

Aides et associations

Linkee



Linkee est une association qui lutte contre le gaspillage alimentaire en récupérant les invendus et les surplus pour les personnes en situation de précarités. Elle propose aux étudiants de bénéficiers d'un panier composé de produits frais, de produits secs et de produits d'hygiène.

Comment puis-je en bénéficier ?

Pour en bénéficier, inscris-toi aux **Jeudis Distri** sur le site de l'université ou de l'association. L'inscription se fait exclusivement en ligne et doit être renouvelée chaque semaine.

Quand ?

Les distributions ont lieu de 11h30 à 13h tous les jeudis à la Coupole de la maison des étudiants sur le campus.



@linkeeoiciel



Linkeeoiciel

80 Rue des Haies, 75020 Paris

Crisalim est une association qui lutte contre la précarité alimentaire en essayant de donner à chacun et chacune le pouvoir d'agir sur son alimentation avec des ateliers d'échanges et de partages. Deux initiatives ont été mises en place :

Crisalim



La Nappe, c'est un restaurant solidaire éphémère qui a lieu 2 fois par mois pendant les Jeudis Distris. Le concept est de proposer aux étudiants un repas en 3 temps, préparé par des bénévoles et de leurs permettre d'échanger et de créer du lien social entre bénéficiaires.

Quand ?

Deux jeudis par mois entre 11h30 et 13h - Coupole de la Maison des étudiants sur le campus.

"On parle, On mange" rassemble des étudiants pour partager leurs expériences autour d'un repas qu'ils préparent ensemble. L'atelier offre non seulement une opportunité de créer des liens autour du repas, mais il offre également un espace pour réfléchir et agir de manière positive sur leur vécu et leurs perspectives. Cet atelier se déroule plusieurs fois par mois et sa localisation diffère selon les intervenants, il faut donc se renseigner sur le site de Crisalim pour y participer.



@crisalim.asso



crisalim.asso

Les Arches citoyennes
3, avenue Victoria, 75004 Paris

Aides et associations



Les Jardins de Paris 8



Les Jardins de Paris 8 est une association pour le maintien d'une agriculture paysanne (AMAP), elle propose aux étudiants de souscrire à des paniers de légumes issus de circuits court et d'une agriculture durable. Les légumes sont cultivés au jardin des Mureaux (78).

Comment puis-je y souscrire ?

Pour en bénéficier tu dois prendre contact avec l'association et souscrire à un panier.

- Elle propose deux types de paniers : un **demi-panier** pour les personnes seuls à **8€** et un **panier complet** pour les familles à **15€**

Quand ?

Les livraisons ont lieu chaque semaine devant l'université.

Contact :

jardinsdeparis8@gmail.com



Les Jardins de Paris 8

L'Uni-Cité est une association de partage et d'entraide dont le but est de promouvoir la réussite et le bien-être des étudiants au sein de l'université Paris 8. Elle propose une aide diversifiée dans de nombreux domaines de la vie étudiante : scolaire, alimentaire, juridique, administratif et social.

L'uni-cité



Contact :

eparis8@gmail.com

Maison des étudiants

Les CROUS



Le Centre Régionale des Œuvres Universitaires et Scolaires est un établissement public qui accompagne les étudiants lors de leurs études dans de nombreux domaines : aide sociale, logement universitaire, restauration et emploi étudiants.

Tu peux bénéficier de repas à tarif réduit dans les lieux de restauration du CROUS, avec un repas complet à **3,30 €** pour les non-boursiers et à **1 €** pour les boursiers.

Où ?

Au restaurant universitaire près du bâtiment B et dans les différentes cafétarias présentent sur le campus (bâtiment A).



[@crous_creteil](https://www.instagram.com/crous_creteil)

Contact : 09 72 59 65 00

social@crous-creteil.fr

68/70 avenue du général de Gaulle – 94000 Créteil



Les produits de saison¹

Printemps

Avril - Mai - Juin

Carotte	Laitue
Celeris	Mâche
Cerise	Navet
Chou Fleur	Poireau
Epinard	Pomme de terre
Fraise	Petit pois
Haricot vert	Persil
Laitue	Radis

Été

Juillet - Août - Septembre

Artichaud	Poire
Aubergine	Poivron
Bettrave	Pomme
Brocoli	Radis
Concombre	Poireau
Courgette	Pomme de terre
Fenouille	Thym
Fraise	Tomate

Automne

Octobre - Novembre - Décembre

Ail	Cresson
Batavia	Endive
Bette	Epinard
Betterave	Navet
Célerie	Poire
Chou fleur	Poireau
Chou de bruxelles	Potimarron
Courge	Scarole

Hiver

Janvier - Février - Mars

Asperge	Navet
Carotte	Pomme de terre
Cèpe	Potimarron
Chou rouge	Radis noir
Endive	Clémentine
Epinard	Kiwi
Fenouil	Orange
Mâche	Chataigne



Les recettes Printemps²

Crêpes Vietnamiennes

Coût : €

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 7 minutes

Ingrédients :

- 100g de farine de riz
- 150ml de lait de coco
- 1 pincée de curcuma en poudre
- 1 pincée de sel
- 100g de haricots mungo germés
- 1 oignon blanc émincé
- un peu de cives ciselée
- 100g de tofu
- Salade verte pour décorer (facultatif)
- 20ml de sauce soja sucrée ou salée selon les goûts
- huile de sésame
- graines de sésame (facultatif)



Préparation:

Pour la pâte à crêpes Dans un bol, mélanger la farine de riz, le curcuma, le sel et le lait de coco.

Pour la farce Dans une poêle, faire sauter à l'huile de sésame les oignons, le tofu, la cive ciselée et les haricots mungo environ 5 minutes.

Dans une poêle, verser un filet d'huile et ajouter la préparation de la pâte à crêpe.

Retourner la quand celle ci se détache facilement.

Déposer dessus la garniture et laisser cuire jusqu'à ce que la crêpe soit bien dorée.

A ce moment, plier la en deux en forme de demi lune et venez la déposer dans l'assiette.

L'accompagner de sauce soja mélangé à une cuillère à café d'huile de sésame et de graines de sésame , de feuilles de salade et de menthe éventuellement.

Les +

Les haricots mungo sont source de fibre, riche en fer, potassium et magnésium

Houmous aux lentilles de corail

Coût : €

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients :

- 50 de lentilles sèches
- 1/2 jus de citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de cumin moulu ou en grain



Préparation :

Cuire les lentilles corail dans de l'eau bouillante 8 à 10 minutes (voir la durée de cuisson sur le paquet).

Enlever l'eau de cuisson restante.

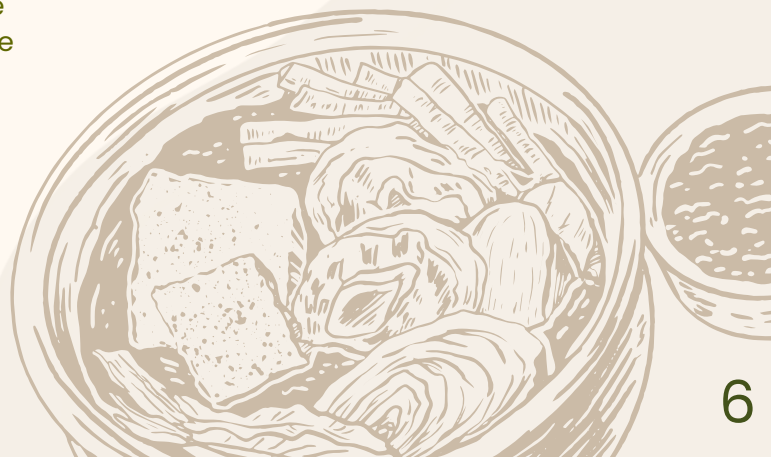
Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive et le cumin, mixer le mélange pour obtenir une texture bien lisse. Mettre au frais avant de servir avec des bâtonnets de carottes.

Les +

contribuent à vos apports hydriques

Riche en fibre

Régule le transit³



Les recettes

Été²

Pancakes aux cerises

Coût : €

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 à 20 minutes



Ingrédients pour une dizaine de pancakes :

- 3 cuillères à soupe de farine de blé complète
- 2 œufs
- 2 petits suisses naturels
- 1 pincée de bicarbonate alimentaire
- 1 poignée de cerises
- 1 filet d'huile de tournesol

Préparation :

Dans un bol, mélanger les œufs avec les petits-suisses la farine et le bicarbonate.

Laisser reposer au réfrigérateur la préparation.

Rincer, dénoyauter délicatement puis découper les cerises.

Ajouter les morceaux de cerises à la préparation ; mélanger.

A l'aide d'un pinceau, étaler dans une poêle le filet d'huile et faire chauffer à feu moyen.

Faire cuire les pancakes en versant des petites louches de pâte et les retourner lorsqu'ils se décollent de la poêle (moins d'une minute).

Les +

Les cerises sont riches en minéraux, calcium fer et cuivre et permettent d'éliminer les toxines³

Tartinade de fèves

Coût : €

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 5 minutes

Ingrédients pour 4 gourmands :

- 300 g de fèves fraîches ou surgelées
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 jus de citron



Préparation :

Cuire les fèves dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.

Mixer tous les ingrédients avec un mixeur, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir avec du pain ou des crudités à tremper.

Les +

Riche en fibres les fèves ont un grand pouvoir de satiété et facilitent le transit intestinal. Elles sont également sources en protéines.³



Les recettes

Automne²

Soupe de potimarron

Coût : €

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 bols :

- 1 petit potimarron
- 6 carottes
- 2 gousses d'ail
- 30g de lentilles corail sèches
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :

Enlever les extrémités et les graines, couper le potimarron en petits dés.

Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles et l'ail.

Dans une casserole huilée, faire revenir à feux vif le potimarron, les carottes et l'ail.

Ajouter le curry, le sel et le poivre

Bien mélanger.

Ajouter les lentilles et de l'eau à hauteur des légumes.

Laisser mijoter une bonne vingtaine de minutes.

Mixer et ajuster l'assaisonnement

Les +

Le potimarron a des propriétés antioxydante qui permettes de stimuler les défenses immunitaires.³

Poire pochée au chocolat

Coût : €

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Ingrédients pour 2 :

- 2 poires
- 50 cl d'eau
- 250 g de sucre
- quelques carrés de chocolat noir
- 1 gousse de vanille
- Epices : badiane, cannelle, cardamome, gingembre, clous de girofle, ... au choix



Préparation :

Faire chauffer l'eau, le sucre et les épices jusqu'à frémissement. Le sucre doit être fondu.

Eplucher les poires en laissant la queue.

Plonger les poires dans l'eau frémissante, baisser le feu et laisser pocher pendant 30 minutes.

Au bout de 30 minutes, servir les poires ou pour encore plus de saveur les laisser refroidir dans le sirop.

Au moment de servir, faire fondre à feu très doux ou au bain marie le chocolat et en napper les poires. Saupoudrer de brisures de spéculos, de gâteaux secs, d'amandes, de noisettes ou de cacahuètes hachées,

Les +

La poire riche en vitamine C favorise la santé cardiovasculaire et le transit.³

Les recettes

Hiver ²



Salade d'asperges au quinoa

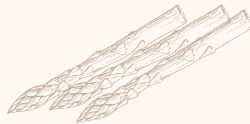
Coût : €

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients pour 4 :

- 180g de quinoa blond cuit
- 150g de petits pois frais écosés (ou surgelés)
- 150g de fèves surgelées (ou fraîches écosées)
- 8 asperges vertes
- 8 feuilles de menthe fraîche
- 8 amandes
- ½ oignon rouge
- ½ càc de moutarde
- 2 càs de jus de citron jaune
- 4 càs d'huile d'olive



Préparation :

Laver et faire cuire le quinoa selon le temps indiqué sur le paquet et réserver au frais.

Porter de l'eau à ébullition et y plonger les asperges et les petits pois pendant 8 minutes. Ajouter les fèves 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Égoutter et laisser tremper quelques minutes dans de l'eau glacée, puis égoutter de nouveau.

Couper les asperges en tronçons de 2 cm de long et mettre de côté les pointes pour la décoration.

Émincer finement le demi oignon rouge et ciseler la menthe fraîche.

Concasser les amandes.

Préparer la sauce citronnée en mélangeant la moutarde avec le jus de citron, une pincée de sel et de poivre, puis émulsionner avec l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger le quinoa avec les tronçons d'asperges, les petits pois, les fèves, l'oignon rouge émincé, la menthe ciselée, les amandes concassées et la sauce citronnée.

Décorer la salade avec les pointes d'asperges.

Les +

L'asperge riche en vitamine B9 participe au renouvellement cellulaire et favorise le drainage et l'élimination rénale.³

Velouté de navet

Coût : €

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 2 petits :

- 4 navets
- 2 grosses pommes de terre
- 1 branche de romarin
- 25 g de beurre
- sel et poivre



Préparation :

Epluchez les navets et la pomme de terre.

Lavez-les puis coupez-les en petits dés.

Mettre le beurre à fondre dans une casserole, puis mettre les dés de légumes à rissoler doucement afin de les faire légèrement dorer.

Ajoutez le sucre, une petite pincée de sel.

Couvrez d'eau.

Mettre un couvercle sur la casserole et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Transvasez dans un mixeur et ajouter les feuilles de persil.

Mixez et servez bien chaud dans les verrines en rajoutant quelques graines de lin.

les +

Les graines de lin sont riches en oméga 3 et s'accordent au navet qui a une action protectrice pour notre organisme grâce à ses composés soufrés.³



Bibliographie

- 1 <https://www.greenpeace.fr/guetteur/calendrier/>
- 2 <http://www.miam-asso.fr/>
- 3 <https://www.passeportsante.net/>

Remerciements

Damien Roussat fondateur de Crisalim pour avoir proposé ce projet et pour nous avoir guidé dans la réalisation de nos objectifs.

Nos coordinatrices de projet Luciana Landgraf, Morgane Retière et Carole Brunet pour leur encadrement tout au long du projet.

Nos camarades de promo pour leur précieux retour sur ce livrable.

